

Erfahrungen einer Selbsthilfegruppe für Eltern von ADHS-Kindern

Als unser Sohn zwei Jahre alt war, traten erste Verhaltensauffälligkeiten im Kindergarten auf. Er war sehr lebendig, konnte sich an keinerlei Regeln halten, zappelte ständig und konnte nicht ruhig sitzen in Situationen, wo dieses erwartet wurde, z. B. beim gemeinsamen Frühstück. Zu dieser Zeit war ADHS noch relativ unbekannt. Ich suchte Erziehungsberatungsstellen auf und sprach natürlich auch mit unserem behandelnden Kinderarzt. Keiner konnte uns helfen. Einige Zeit später bat uns der Kindergarten zu einem Elterngespräch. Ich rechnete (wieder mal) mit Beschwerden über unserm Sohn. Diesmal jedoch erklärte man uns, dass unser Sohn im Kindergarten wohl *unterfordert* sei. Er fand die Aktivitäten, die in der Einrichtung durchgeführt wurden, eher langweilig und störte den Ablauf. Er wollte z. B. lieber rechnen. Er bekam daraufhin Mathematik-Materialien für Grundschüler.

Die Erzieherinnen äußerten den Verdacht auf ADHS. So nahmen die Dinge ihren Lauf: unser Sohn wurde entsprechend untersucht und getestet, die Diagnose ADHS bewahrheitete sich!

Seit diesem Zeitpunkt habe ich angefangen, mich intensiv mit der Thematik zu beschäftigen. Jedoch hatte ich selten die Gelegenheit, mich mit betroffenen Eltern auszutauschen. Da ich ehrenamtlich bei dem Gießener Verein „Eltern helfen Eltern“ tätig bin und mittlerweile auch Anfragen zu dieser Thematik an den Verein kamen, ergriff ich die Initiative und gründete die Selbsthilfegruppe. Als einzigen Fachmann war Herr Matzat, Diplom Psychologe und Leiter der örtlichen Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen, bei der Gründung der Selbsthilfegruppe behilflich. Unterstützung erhielten wir auch von Frau Brita Ratzel, der 2. Vorsitzende des Vereins „Eltern helfen Eltern“.

Die örtlichen Zeitungen wurden nicht eingeschaltet. Stattdessen wurden zur Bekanntmachung eigens erstellte Flyer direkt bei einem Vortrag eines Kinderpsychiaters bei einer anderen Einrichtung zu der Thematik ADHS verteilt.

Der Gründungsabend verlief gut. Anwesend waren Herr Matzat, Frau Ratzel und acht betroffene Eltern, vorwiegend Mütter. Die meisten Teilnehmer hatten durch unsere Flyer von der Gruppengründung erfahren, einige durch Mund-zu-Mund-Propaganda.

Der Kontaktstelle-Leiter spielte eine sehr wichtige Rolle beim Gründungsabend, da nur eine von den InteressentInnen bereits Erfahrungen mit Selbsthilfegruppen hatte. Er berichtete uns über Aufbau, Verlauf und Organisation einer Selbsthilfegruppe und machte uns Mut, es nun auch selber zu versuchen.

Inzwischen findet unsere Selbsthilfegruppe regelmäßig alle 14 Tage statt, auch in den Ferien. Der Verein „Eltern helfen Eltern“ stellt uns einen Raum da-

für zur Verfügung. Absagen sind meist vorhersehbar und werden in der Regel schon zwei Wochen zuvor angekündigt, oder bei kurzfristigen Absagen werden die anderen Teilnehmer per Telefon oder Mail benachrichtigt. Unsere Gruppe besteht derzeit aus elf Frauen und einem Mann im Alter von 35 bis 50 Jahren. Wir arbeiten als reine Gesprächs-Selbsthilfegruppe und laden (bisher jedenfalls) keine Fachleute als Referenten ein. Der Erfahrungsaustausch und die wechselseitige Unterstützung der Betroffenen (hier: der betroffenen Eltern) stehen im Mittelpunkt.

Nach dem Eintreffen kann sich jeder mit Tee, Wasser oder Saft versorgen und so nach erledigtem Alltag erst einmal innerlich ankommen. Wir beginnen dann mit einer „Blitzlicht“-Runde, wo jeder kurz sagt, wie es ihm geht. Die anderen hören zu, ohne zu unterbrechen. Aus dieser Runden ergeben sich dann fast immer die Themen des Abends. Bei unseren Gesprächen ist der Erfahrungsaustausch sehr wichtig und hilfreich, aber auch das gegenseitige Stärken und Aufbauen hat dort seinen Platz. Zum Schluss gibt es noch ein Abschluss-„Blitzlicht“, wo jeder noch kurz sagen kann, wie es ihm jetzt geht und was ihm an der Sitzung gefallen oder missfallen hat.

In der Gruppe hat keiner eine echte Leiterfunktion. Jeder fühlt sich für die Gruppe als Ganzes verantwortlich und muss bestimmte Dienste übernehmen: den Schlüssel holen, Tee kochen, aufpassen, dass eine bestimmte Redezeit nicht überschritten wird, oder Berichte am Computer zusammenstellen. Betroffene und Eltern betroffener Kinder unter sich. Die Problematik kann nur von ebenfalls betroffenen Personen verstanden werden und ggf. Lösungsmöglichkeiten vorgeschlagen werden.

Es gibt Vorerfahrungen und Laienwissen, diese können der Gruppe nur helfen. Vorschläge von Therapeuten können natürlich ebenfalls hilfreich sein. Es wird viel über Medikamente gesprochen, Austausch über Erfolge, Niederlagen und Nebenwirkung. Der Medikamentenkonsum ist wohl nicht zurückgegangen, aber die Bereitschaft, auch einmal andere Medikamente auszuprobieren, wurde geweckt.

Die Eltern (leider immer noch vorwiegend Mütter) sind durch die Diskussion in der Selbsthilfegruppe kritischer gegenüber den Fachleuten geworden. Es wird häufiger eine zweite Meinung bei einem anderen Arzt/ Psychologen eingeholt, um die Diagnose überprüfen zu lassen und evtl. Therapieoptionen herauszufinden. Es herrscht reger Austausch über Fachärzte in unserer Region. Ob die Arbeit der Gruppe sich auf die Nutzung von Psychotherapie auswirkt, ist nicht bekannt.

Durch größeres Fachwissen und dadurch bedingt mehr Selbstbewusstsein fällt es uns im Freundeskreis nun leichter, die „schlimmen“ Kinder zu rechtfertigen und zu ihnen zu stehen. Gruppenmitglieder, die selber beruflich im Gesundheits- oder Erziehungsbereich tätig sind, sammeln hier zusätzliche Er-

fahrungen, die dann auch professionell bzw. im Kollegenkreis genutzt werden können, ohne gleich vom eigenen Kind erzählen zu müssen.

Wir möchten, dass jedes Gruppenmitglied seine Probleme in ausreichendem Umfang schildern und mit der Gruppe besprechen kann, und nehmen deshalb zur Zeit keine neuen Mitglieder auf. Da wir wissen, dass es viele Interessierte gibt und bereits eine Warteliste existiert, regen wir an, eine zweite Gruppe aufzumachen. Nach unserer Erfahrung sind alle Menschen für eine Selbsthilfegruppe ohne professionelle Leitung geeignet, da jeder auf seinem Gebiet ein Fachmann ist und die Gruppe alle mitträgt. Der Austausch unter Betroffenen hilft jedem.